

ランチメール

2022. 6. 9

今日のかみメニューは
しゃきしゃきそばろ井



現代人はどれほど



かまなくなつた?

現代人よりアゴが発達していた縄文や
弥生時代の人たちは1回の食事で
約4000回もかんでいたそうです!

その後時代とともにかむ回数
は減り、現代人は約620回しか
かまなくなりました。

ながら食いや早食いはやめて
しっかりかむ習慣をつけましょう!